Nukleus Pemulihan

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.
KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Modul Psikodrama

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.
KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Lakukan. Klaim kembali. Tulis ulang. Sembuhkannya di depan umum.

(Catatan lokalisasi: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Mengapa Pelaksanaan Menyembuhkan Apa yang Bicara Tidak Bisa

Psikodrama dikembangkan oleh Jacob Moreno pada tahun 1920-an - bukan sebagai hiburan atau peranan, tetapi sebagai intervensi klinikal berdasarkan pengamatan saraf yang spesifik: otak memproses pengalaman yang diwujudkan secara berbeda daripada pengalaman yang diceritakan. Ketika anda menceritakan kisah apa yang terjadi, korteks prefrontal aktif - anda sedang mengelola, mengedit, dan merangkaikan. Ketika anda mewujudkan kisah itu, sistem limbik terlibat. Memori tubuh diaktifkan. Muatan emosi muncul dalam bentuk... yang boleh dikerjakan bersama, disaksikan dan dibebaskan.

Setiap teknik dalam modul ini mempunyai mekanisme yang didokumentasikan. Ritual objek (bubuk bayi) bekerja kerana otak merespons ketakutan dan hasrat kepada objek - dan boleh direkondisi melalui pengalaman yang dilaksana dengan objek-objek itu. Simulasi stigma bekerja kerana rasa malu tinggal dalam

isolasi dan kehilangan kuasa ketika menjadi universal. Enaktif penyembuhan bekerja kerana tubuh yang melakukan pemulihan menciptakan asosiasi saraf pemulihan - otak tidak sepenuhnya membedakan antara pengalaman nyata dan simulasi pada tingkat limbik.

Modul ini adalah alat paling kuat dalam perpustakaan mesyuarat Kernel. Ia juga yang memerlukan keterampilan fasilitator paling tinggi, keselamatan paling banyak, dan persiapan paling banyak. Baca seluruh modul sebelum menjalankan bagian apa pun dari ia. Protokol kesesakan bukan pilihan.

(Catatan Lokalisasi: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Kebutuhan Keselamatan Fasilitator - Baca Sebelum Melanjutkan

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

- Modul ini tidak boleh dijalankan dalam tiga pertemuan pertama dengan kelompok baru. Kepercayaan perlu dibangun terlebih dahulu.
- Tunjukkan dan sebutkan nomor Befrienders KL: 03-7627 2929 secara jelas di awal. Pastikan setidaknya ada seorang individu yang anda percayai duduk bersama seseorang yang mengalami kecemasan.
- Tidak ada yang diwajibkan untuk mengambil bagian dalam setiap perakaran. Menjadi saksi adalah mengambil bagian secara penuh.
- Fasilitator tidak memainkan peran dalam drama utama - anda adalah penyokong dan pengurus keselamatan sepanjang masa.

  Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia - tetapi mempunyai standarisasi yang berbeda.

  KRITIS: Ganti semua nombor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929
- Jika seseorang mulai mengalami depersonalisasi (menjadi sangat tenang, mata kabur, berhenti merespons), hentikan adegan itu segera. Gunakan frasa pengikat: 'Kau berada di dalam ruangan ini. Hari ini adalah [tanggal]. Kau aman. Sebutkan sesuatu yang bisa kau rasakan sekarang.'
- Selalu tutup sesi dengan Penyembuhan Melalui Pelaksanaan (Modul 3) - jangan tinggalkan kelompok di tengah-tengah kesakitan tanpa menyelesaikan rangkaian perbaikan.

Modul 1

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti dengan nomor darurat/krisis yang relevan)

(Catatan: Ini adalah teks yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu standar, sesuai konteks MOH Malaysia. Terjemahan ini juga mempertimbangkan kemiripan dengan Bahasa Indonesia, tetapi tetap mempertahankan standarisasi yang berbeda.)

Ritual Objek

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Kekuatan ada dalam persatuan - klaim kembali dengan meneruskannya melalui kelompok.

Mekanisme Terapi

(Catatan Lokalisasi: Catatan Penterjemahan dalam Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Berkaitan erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standarisasi yang berbeda.
PENTING: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Hasrat bukan sekadar pemikiran. Ia lebih kepada asosiasi objek. Otak telah mengaitkan objek-objek tertentu — beg, pipa, botol, warna kemasan tertentu — dengan pengalaman kimiawi neuro dari zat tersebut. Ketika anda bertemu dengan objek-objek itu, hasrat muncul sebelum pemikiran sadar terjadi. Ini adalah pengkondisian klasik, dan ia berada dalam tubuh, bukan dalam pikiran.

Ritual objek bekerja dengan memperkenalkan satu objek PANGGALAN — sesuatu yang cukup mirip dengan benda asli untuk menstimulasi versi ringan dari asosiasi — dan kemudian bekerja dengan objek itu dalam konteks kelompok yang secara aktif mereprogram asosiasi tersebut. Kehadiran dan respons kelompok menjadi pengalaman pasangan baru. Pada akhir ritual, objek telah ditangani, diperiksa, ditertawakan, dan dibuang. Asosiasi telah terganggu dan diganti.

1.1

Terjemahan:

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nomor darurat/krisis dengan nomor ini)

Ritual Bubuk Bayi

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.
KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Glamor garis - didekonstruksi dalam waktu nyata

Apa yang Anda Butuhkan

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

- Satu wadah bubuk bayi, bubuk talc atau bubuk putih serupa
- Cermin kecil atau permukaan datar gelap (opsional - membuat ia lebih visual)
- Sebuah tempat sampah ditempatkan secara jelas di tengah ruangan
- Tidak ada musik selama ritual ini - kesilencenya adalah wadah.

Fasilitator: Saya ada sesuatu dalam beg ini. Saya akan membagikan ia. Jangan buka belum.

(Catatan Penterjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

[[Bawa kantong yang disegel mengelilingi lingkaran. Biarkan orang-orang memegangnya, merasakan beratnya, tanpa membukanya.]]

FAKILITATOR: Bagaimana perasaan memegangnya?

[[Jawapan ringkas. Jangan tekan. Lanjutkan.]]

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nomor darurat/krisis dengan ini)

[[Buka tas. Tunjukkan itu bedak bayi. Beberapa orang mungkin akan tertawa. Biarkan mereka.]]

FAKILITATOR: Inilah apa yang akan kami lakukan. Saya akan meletakkannya di atas permukaan ini.

[[Letakkan jumlah kecil di atas cermin atau permukaan gelap. Gambarlah menjadi garis jika kelompok tersebut nyaman.]]

Fasilitator: Lihat dia. Apa yang terlihat seperti itu?

[[Kelompok itu merespon. Jangan paksa siapa pun. Beberapa akan tertawa, beberapa akan diam, beberapa akan merasakan sesuatu secara fisik. Semua reaksi adalah sah.]]

Tiga Perbuatan Ritus Bubuk

(Catatan Lokalisasi: Gunakan nomor kontak Befrienders KL untuk situasi darurat/krisis: 03-7627 2929)

AKT 1 - GLAMOR: "Ini adalah seperti apa dia. Ini adalah gambaran yang ada dalam pikiran anda sebelum anda menggunakannya. Garis bersih. Ritualnya. Janji itu. Film-film mempopulerkan hal ini. Otak anda mempopulerkan hal ini. Kami melihat bubuk bayi. Kami menatap bubuk bayi sepanjang masa."

AKT 2 - PENGATURAN MENTAL: Pemandu bertanya: "Siapa yang boleh bercerita kepada saya tentang pengalaman pertama? Bukan cerita anda - tetapi pengalaman pertama dalam pikiran anda. Anda berkata kepada diri sendiri bahawa semuanya akan baik-baik saja. Ikutkan kami melalui perhitungan." (Menerima 2-3 jawapan ringkas.) "Sekali. Baiklah. Dua kali. Masih baik. Kemudian pada kali ketiga, sistem saraf anda berubah dan 'baik' tidak lagi tersedia."

AKT 3 - Dinding Api: "Sebelum kita lanjut - setiap orang perhatikan serbuk ini. Ia tidak mempunyai kekuatan kecuali kekuatan yang kita berikan. Sekarang, bersama-sama, kita menarik kembali kekuatan itu." Fasilitator mengambil cermin atau permukaan tersebut. "Saya akan membawanya ke tempat sampah. Jika ada yang ingin menambahkan sesuatu - satu kata, satu bunyi, satu gerakan - saat kami membawanya ke tempat sampah, lakukanlah." Berjalan perlahan. Kelompok merespon. Bagaimanapun jawapan mereka. Buang di dalam sampah. Selesai.

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia - tetapi mempunyai standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nombor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Pasca Upacara - Tiga Pertanyaan Penting

(Catatan Lokalisasi: Gunakan nomor Befrienders KL untuk situasi darurat/krisis: 03-7627 2929)

- "Apa yang terjadi dalam tubuh anda ketika anda melihat garis itu? Anda tidak perlu menjelaskan mengapa - hanya gambarkan pengalaman fisik." (Lalu pindahkan cepat - satu kata atau satu kalimat setiap kali.)
- "Dari mana kekuatan dalam gambar itu berasal?" (Diskusi terbuka - 2 minit. Kelompok biasanya akan mendarat pada: film, musik, teman sebaya, pengalaman pertama, atau kesenangan yang diberikan.)
- "Sekarang ia ada di dalam sampah. Apa maknanya untuk kali berikutnya anda melihat sesuatu yang terlihat seperti itu?" (Jawapan ringkas. Beberapa orang mungkin berkata, 'tidak ada perubahan.' Itu jujur. Ritual bekerja melalui pengulangan, bukan sebagai satu perkara saja.)

1.2

Terjemahan:

****Penting:** Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929**

Ritual Objek untuk Bahan Lain

(Catatan Lokalisasi: Catatan standarisasi dalam Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standarisasi yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Menyesuaikan ritual dengan apa yang ada di dalam ruangan.

Kesejahteraan **Terjemahan:** **Dalam konteks MOH Malaysia, gunakan nomor yang disediakan untuk bantuan dan persahabatan di Kuala Lumpur sebagai ganti nomor-nomor darurat/krisis.** **Befrienders KL: 03-7627 2929**	**Objek Pengganti dan Penyesuaian Ritual**
Obat Opioid / Pil Befrienders KL: 03-7627 2929 (Hubungi untuk bantuan dalam keadaan darurat)	Sebutir permen dalam kantong kecil, atau botol pil tanpa label dengan permen mint. Sebarkan dan pegang. Ritualnya: 'Ini adalah apa yang terlihat seperti resep. Ini adalah apa yang terlihat seperti pelbagaian. Kami memegang permen.' Tiga tindakan yang sama. Buang di akhir.
Minuman alkohol	Segelas jus apel - atau air dalam gelas anggur. Ritual: 'Kita akan menciumnya. Perhatikan apa yang dilakukan otakmu dengan aroma sesuatu dalam gelas seperti ini.' Ciumlah. Bicaralah tentang apa yang memicu. Tuangkan bersama-sama.
Rokok / Merokok Elektronik (Catatan Lokalisasi: Gunakan nombor kontak Befrienders KL untuk keadaan darurat/krisis: 03-7627 2929)	Sebuah pena dipegang dan ditekuk pada posisi tangan yang biasa. "Perhatikan pegangan. Perhatikan di mana mulut ingin bergerak." Tahan pena dalam posisi merokok selama 30 detik dalam diam. Lalu letakkan dan gosokkan tanganmu.

Metamfetamin/Stimulatan **Catatan Lokalisasi:** Berkaitan erat dengan Bahasa Indonesia, tetapi mempunyai standar yang berbeda. **Penting:** Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929	Sebuah cermin kecil dan soda kue, atau tabung kaca yang dapat dibeli dari toko kerajinan. Kemegahan di sini adalah alat ritual. Tiga tindakan yang sama - tetapi tambahkan: 'Apa yang diberikan ritual kepada anda sebelum anda menggunakannya? Persiapan adalah bagian dari pukulan.' Itu adalah pengkondisian. Itu adalah apa yang kami hentikan.
Kanabis (Catatan Lokalisasi: Gunakan standar Bahasa Melayu (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standarisasi yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Satu kantung teh atau sachet herbal. Bau itu memicu asosiasi. Bagikan di sekitar. Perhatikan apa yang membangkitkan emosi. 'Ini adalah kamomil. Otak anda baru saja bereaksi terhadap kamomil. Itu menunjukkan betapa kuatnya kondisi tersebut.' Tiga tindakan yang sama.

Modul 2

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nombor darurat/krisis)

Simulasi Stigma

(Catatan Lokalisasi: Catatan Penterjemahan dalam Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.
KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Ubah senjat menjadi cermin - dan kemudian menjadi perubatan.

Mekanisme Terapi

**(Catatan Lokalisasi: Catatan Penterjemahan dalam Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Berkaitan erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar penterjemahan yang berbeda.
PENTING: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)**

Stigma beroperasi melalui isolasi. Ketika seseorang memanggil anda "wajah meth" atau mengatakan anda terlihat seperti seorang pecandu, rasa malu menghantui karena ia menandai anda sebagai berbeda dari orang-orang di sekitar — sebagai seseorang yang telah melakukan sesuatu yang tidak dilakukan oleh orang lain, yang membawa bukti itu pada tubuhnya, dan yang terlihat berbeda. Tanda itu hanya memalukan ketika anda sendirian dengannya.

Simulasi stigma bekerja dengan membuat tanda itu universal. Ketika seluruh kelompok mengukir stigma bersama-sama - ketika semua orang menggaruk kulit mereka, semua orang adalah wajah meth, semua orang menerapkan minyak Olay bersama-sama - tanda itu berhenti menjadi tanda. Ia menjadi kondisi bersama yang diatasi oleh kelompok itu. Malu membutuhkan isolasi untuk bertahan hidup. Simulasi menghapuskan isolasi.

Mekanisme kedua adalah pengalihan fokus: bergerak dari label sosial ('wajah meth') kepada kenyataan biologik ('kimia dalam sistem saya, kecanduan dopamin, dan kerusakan penghalang kulit akibat meth'). Pengalihan fokus ini tidak menghapuskan pengalaman - ia menggantikan narasi malu dengan satu yang akurat. Narasi akurat boleh ditangani. Spiral malu tidak boleh.

(Note: The emergency/crisis number provided is for Befrienders KL.)

2.1

Terjemahan:

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nomor darurat/krisis dengan nomor ini)

Skrip Simulasi

(Catatan Lokalisasi: Catatan Standar Bahasa Melayu (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.
KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Fasilitator menjalankan ini dalam tiga fase

Apa yang Anda Butuhkan

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

- Cermin kecil - toko dolar, satu untuk setiap orang atau bersama-sama.
- Botol kecil pelembap, minyak, atau krim - disebar di antara mereka.
- Jika anda atau orang yang anda kenal sedang dalam keadaan darurat atau krisis, sila hubungi: Befrienders KL: 03-7627 2929

  (Karte dengan teks dalam bahasa yang diterjemahkan dapat dicetak di sini)
- Musik tenang selama fase penyembuhan - instrumental, menenangkan

FASE SATU - LABEL

(Catatan penerjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

FAKILITATOR: Saya akan mengucapkan beberapa hal secara lantang yang telah diucapkan atau dipikirkan orang-orang di dalam ruangan ini, atau orang-orang seperti kami. Ini adalah perkataan sejati yang diucapkan oleh orang lain. Saya mengucapkannya supaya kita boleh memandangnya, bukan karena itu benar.

[[Bacalah dengan lambat, dengan jeda.]]

Befrienders KL: 03-7627 2929

Fasilitator: 'Anda selalu boleh mengenali seorang penyalah guna dengan melihatnya.'
Fasilitator: 'Wajah meth. Lihat kulitnya. Anda boleh melihat apa yang mereka lakukan kepada diri mereka sendiri.'
Fasilitator: 'Mereka membawa itu pada diri mereka sendiri.'
Fasilitator: 'Sekali kecanduan, selalu kecanduan.'
FAKSILITATOR: 'Mereka takkan pernah benar-benar berubah.'

[[Henti.]]

Terjemahan:

(Catatan lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)
Fasilitator: Berapa banyak di antara mereka yang telah anda dengar dalam sebulan terakhir tentang diri anda sendiri?
[[Biarkan keheningan berlangsung. Jangan terburu-buru. Lalu:]]
FAKSILIATOR: Kami akan melakukan sesuatu dengan ini.

FASE DUA - SIMULASI UNIVERSAL

Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Konteks MOH Malaysia. Terkait erat dengan bahasa Indonesia - tetapi memiliki standarisasi yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929

Fasilitator: Saya ingin setiap orang mengambil cermin. Jika anda tidak mempunyai satu, gunakan kamera telefon anda.
Fasilitator: Lihat kulit anda. Sekarang ini. Perhatikan dengan teliti.
[[Berikan 30 detik diam.]]

Befrienders KL: 03-7627 2929
Fasilitator: Sekarang - cari sesuatu. Tanda, tempat, area kering, pori, sesuatu yang biasanya anda tidak ingin siapa-siapa melihat. Semua orang di ruangan ini mempunyai satu.
[[Henti.]]

Terjemahan:

(Catatan lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)
Fasilitator: Sekarang sentuh ia. Bukan dengan cara agresif. Cukup sentuh dan perhatikan dorongan - dorongan untuk memperbaikinya, menggaruknya, atau menutupi ia.

PEMBANTU: Impuls itu. Itu bukan kamu yang hancur. Itu adalah penyelesaian pola yang didorong oleh dopamin. Mekanisme yang sama yang mendorong keinginan juga mendorong tindakan menggaruk. Kabel dan sistem yang sama.

Fasilitator: Lihat sekeliling ruangan.
PEMBANTU: Semua orang memegang cermin. Semua orang menemukan sesuatu. Semua orang mempunyai dorongan.
Fasilitator: Tidak ada wajah "meth" di dalam bilik ini. Ada sistem saraf yang melakukan apa yang biasanya dilakukan sistem saraf ketika mereka mengalami stres kimiawi.

KARTU Ulang Ikhtiar - Bacakan Keluar atau Pasang di Dinding

(Catatan Penterjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

"Wajah meth - lihat apa yang kau lakukan kepada dirimu sendiri."
KECACATAN BIOLOGIS: 'Metamfetamin menyebabkan penyempitan pembuluh darah, mengurangi aliran darah ke kulit. Ketidaksesuaian dopamin mengarahkan perilaku berulang termasuk mencabut kulit. Penurunan sistem kekebalan dari penggunaan stimulan kronis merusak penghalang kulit. Ini adalah akibat kimiawi dari proses kimiawi. Mereka bukan bukti karakter.'

Kau selalu boleh mengenali seorang penyalah guna.
KECACATAN BIOLOGIS: 'Kadang-kadang, anda boleh melihat akibat fisik stres kronik pada tubuh manusia. Akibat-akibat itu timbul dari kemiskinan, perang, penyakit, atau pengurusan. Tubuh yang mengalami stres dalam jangka panjang akan menunjukkan tanda-tanda itu. Ini bukan hal yang unik bagi kecanduan. Ini adalah biologi.'

"Mereka membawa itu pada diri mereka sendiri."

(Catatan Lokalisasi: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)
KECACATAN BIOLOGIS: "Tidak ada yang memilih status MTHFR mereka. Tidak ada yang memilih varian COMT mereka. Tidak ada yang memilih defisit neurokimia yang membuat mereka merasa perlu akan zat tersebut. Keputusan untuk menggunakan zat itu dibuat oleh sistem yang sudah dalam keadaan tertekan, mencari kelegaan."

FASE TIGA - SIMULASI PULIHAN

(Catatan penerjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Fasilitator: Sekarang kami melakukan perbaikan. Bukan secara metaforis. Sebenarnya.
[[Bagi-bagi pelembap atau minyak. Mainkan musik yang tenang.]]
Fasilitator: Pegang sebentar dalam tangan anda. Gunakan dan terapkan pada tempat yang anda temukan di cermin.

Catatan Penterjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929

PEMBANTU: Ini adalah apa yang terlihat seperti penyembuhan. Ia tidak dramatis. Ia bukan saat karunia. Ia seseorang mengoleskan losion pada wajahnya di dalam bilik penuh orang lain yang melakukan hal yang sama.

[[Biarkan keheningan dan musik memegangnya selama 60 detik. Kemudian:]]

Fasilitator: Ini adalah apa yang kami lakukan di sini. Setiap minggu. Sesuatu yang kecil tetapi sebenarnya penuh perhatian. Di tempat umum. Bersama-sama.

[[Kesilencian. Biarkan ia mendarat.]]

Modul 3

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti dengan nomor darurat/krisis yang sesuai)

Pembongkaran Klise

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.
KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Hal-hal yang orang katakan yang tidak benar - dilakukan supaya kita boleh melihatnya dengan jelas.

Mekanisme Terapi

**(Catatan Lokalisasi: Catatan Penterjemahan dalam Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Berkaitan erat dengan Bahasa Indonesia tetapi mempunyai standar penterjemahan yang berbeda.
PENTING: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)**

Pemulihan penuh dengan klise yang berfungsi sebagai tekanan emosi daripada panduan yang berguna. 'Maafkan dan lupakan.' 'Biarkan pergi.' 'Terus kembali, ia berhasil jika kau kerjakan itu.' 'Sehari demi hari.' Frasa-frasa ini tidak salah - tetapi sering digunakan untuk menutup pengalaman sejati daripada menerangi itu. Orang yang tidak dapat memaafkan diberitahu untuk memaafkan lebih keras lagi. Orang yang tidak dapat melupakan diberitahu mereka belum betul-betul disampakan maaf.

Proses dekonstruksi klise bekerja dengan mewujudkan klise tersebut - memainkan dan mengembangkannya secara literal hingga ke kesimpulannya - sehingga kelompok itu dapat melihat apa yang sebenarnya berarti dalam praktiknya daripada apa yang diklaimnya. Pelaksanaan ini melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan oleh argumen: ia menunjukkan daripada memberitahu.

3.1

Terjemahan:

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nomor darurat/krisis dengan nomor ini)

Maafkan dan Lupakan - Pelaksanaan Surat Scarlet

(Catatan Lokalisasi: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

20 minit - kelentang penuh dari pelabelan hingga pelepasan

Apa yang Anda Butuhkan

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

- Stiker merah, pensil merah atau catatan stik merah - satu untuk setiap orang.
- Sepotong kain atau pita merah

  (Catatan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)
- Ruang untuk bergerak di sekitar bilik

PENYERAHAN HUKUM - DALAM empat AKT

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

AKT 1 - MENULIS SURAT (5 minit): Setiap orang menuliskan satu kata pada stiker merah - satu perbuatan yang telah mereka lakukan, atau satu perbuatan yang dilakukan kepada mereka, yang mereka telah diberitahu untuk 'maafkan dan lupakan'. Hanya satu kata. Mereka belum menunjukkan stiker itu kepada siapa pun.

AKT 2 - MENUNJUKKANNYA (5 min): Setiap orang menempelkan label secara terlihat pada diri mereka sendiri - di atas kaun, dahi, tangan, atau di mana pun yang mereka pilih. Sekarang, kelompok dapat melihat huruf-huruf dari setiap orang. Tidak ada yang membacakan mereka dengan lantang. Kelompok hanya melihat bahwa semua orang memakai satu. Fasilitator: 'Lihatlah sekeliling ruangan ini. Ini adalah apa yang terlihat ketika membawa sesuatu yang kamu diperintahkan untuk dilupakan. Kamu telah membawanya. Setiap orang lain di sini juga membawanya.' "Ruang ini."

ACT Tiga - Kebenaran Tentang Melupakan (3 min): Fasilitator berkata: "Maafkan dan lupakan bermakna seperti tidak pernah terjadi. Bermakna orang yang telah melukai anda boleh terus tanpa akibat. Bermakna rasa sakit anda tidak nyaman. Ini adalah kebenaran sebenarnya: maaf adalah mungkin. Melupakan bukan ilmu saraf. Hippocampus tidak mempunyai fungsi 'hapus'. Anda tidak dapat melupakan. Apa yang

anda boleh lakukan adalah mengubah apa yang berarti kenangan itu, ubah

(Catatan Lokalisasi: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929) muat ulang apa yang kau lakukan dengan ia. Itu bukan melupakan. Itu sesuatu yang lebih sulit dan jujur daripada melupakan.

AKT 4 - PELANGSAN (5 min): "Anda mempunyai dua pilihan dengan label ini. Anda boleh terus memakainya - dan tidak ada malu dalam hal itu; itu adalah pengalaman anda; itu nyata. Atau anda boleh menghapuskannya dan meletakkannya di mana-mana dalam bilik ini - bukan membuangnya, bukan menghancurkan ia - hanya meletakkannya. Bukan kerana ia tidak terjadi. Kerana anda memilih untuk tidak membawa ia lanjut." "Kesehatan tubuh anda hari ini." Musik lembut. Orang-orang bergerak di sekitar bilik dan membuat keputusan. Tidak ada tekanan dari kedua arah.

Pasca-Analisis

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nombor darurat/krisis)

- Kepada mereka yang menghapuskan label: 'Kau letakkan dia. Di mana kau meletakkannya? Kenapa di sana?'
- Bagi mereka yang terus memakainya: "Anda terus memakai ia. Apa maknanya bagi anda sekarang?"
- Kepada semua orang: "Apa perbedaannya antara memaafkan sesuatu dan melupakannya? Bisakah kau jelaskan dalam satu kalimat?"

Pemberi bantuan tidak akan menyelesaikan masalah ini. Kelompok tidak perlu mencapai konsensus. Poinnya adalah untuk membuat jelas apa yang sebenarnya diminta oleh 'memperbaiki dan melupakan' kepada orang-orang - dan memberi izin kepada kelompok untuk menolak bagian melupakan sambil mempertahankan bagian memaafkan sebagai tujuan, bukan permintaan.

Modul 4

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nombor darurat/krisis)

Drama Utama - Pembubaran

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.
KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

20 minit untuk membangun karakter anda. Kemudian kita mainkan itu. Setiap inkarnasi.

Mekanisme Terapi

**(Catatan Lokalisasi: Catatan Penterjemahan dalam Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Berkaitan erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar penterjemahan yang berbeda.
PENTING: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)**

Teknik paling kuat dari psiko-drama adalah pergantian peran - saat individu yang memainkan pengguna menjadi penjual, atau individu yang memainkan penjual menjadi anggota keluarga yang menyaksikan anak mereka menghilang. Setiap perubahan peran menghasilkan pergeseran perspektif yang tidak dapat dicapai melalui pembicaraan tentang peran tersebut. Anda tidak akan memahami penjual hingga Anda memainkannya sendiri. Anda tidak akan memahami apa yang disaksikan oleh keluarga hingga Anda memainkan peran keluarga itu. anggota.

(Catatan penerjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

"The Bust" adalah drama psikologi terstruktur di mana seluruh ekosistem kecanduan diperagakan - bukan hanya penggunaan, tetapi setiap karakter yang hadir: penjual, pengguna, teman yang menyaksikan, anggota keluarga yang mengetahui, petugas polisi, hakim, konselor perawatan yang tidak mendengarkan, dan orang yang berkata hal yang benar terlalu lambat. Setiap karakter mendapat kesempatan untuk berbicara. Setiap karakter mendapat momen mereka. Dan kemudian adegan itu berakhir. peralihan - dan setiap karakter mendapat akhir yang berbeda.

4.1

Terjemahan:

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nomor darurat/krisis dengan nomor ini)

Kartu Peran

(Catatan Lokalisasi: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

20 minit untuk bersiap - kemudian drama dimulai

FAKILITATOR: Kami akan melakukan sebuah drama malam ini. Anda mempunyai 20 minit untuk mencari karakter anda. Saya akan membagikan kartu peran. Baca kartu anda. Carilah kostum - apa pun yang ada di dalam bilik ini. Jaket yang dikenakan dengan cara yang berbeda, topi, barang pelengkap dari tas anda, apa pun. Ketika 20 minit berakhir, anda adalah karakter itu. Tetaplah dalam karakter hingga saya memanggil adegan.

(Catatan Penterjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

[[Bagikan kartu peranan. Berikan 20 minit. Fasilitator berkeliling, membantu orang-orang menemukan karakter mereka. Musik diputar.]]

KARTU PERAN - Cetak, potong dan bagikan satu per individu. Untuk kelompok lebih dari 8, duplikat beberapa peran. Untuk kelompok kurang dari 6, satu orang boleh memainkan beberapa peran secara berurutan.

PERAN: PENDAGANG - Diperankan oleh siapa pun - idealnya seseorang yang boleh menahan energi.

KOSTUM/PROPS: Kacamata hitam (jika ada). Sesuatu dalam saku Anda. Postur yang percaya diri.

Befrienders KL: 03-7627 2929

"Saya punya apa yang kau butuhkan. Kau tahu di mana menemui saya. Saya bukan masalahmu, tetapi solusi." dan: "Saya punya uangmu. Kau akan merasa tinggi. Tidak ada yang bisa menyentuhku. Saya tak tersentuh. Periksa saya."

ARC Anda: Anda memulai permainan di puncak dunia. Pada akhir permainan, Anda tertangkap. Anda tidak glamor. Anda takut. Anda memiliki orang yang dicintai. Saat Anda menyadari orang yang baru saja Anda jual adalah anak seseorang - mainkan MOMEN itu.

PERAN: PENGUNJUNG PERKALAIN - Pertama Kali - Siapa pun yang ingat saat pertama kali

****Catatan Lokalisasi:** Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.**

****KRITIS:** Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627**

2929

KOSTUM / PROPS: Tangan sedikit menjangkau ke depan. Ekspresi yang menunjukkan antusiasme.

"Hanya sekali ini. Aku hanya ingin melihat seperti apa rasanya. Aku tidak akan menjadi salah seorang daripada orang-orang itu." dan: "Baiklah. Satu kali lagi. Aku boleh berhenti kapan pun aku mau."

ARC Anda: Anda mulai rasa penasaran dan dalam kawalan. Anda berakhir di tempat yang tidak disiapkan sebelumnya. Saat anda menyadari bahawa kawalan telah hilang - mainkan MOMEN itu.

Befrienders KL: 03-7627 2929

PERAN: PENGUNJUNG - Terbilang lama - Siapa pun yang memahami apa itu pemeliharaan.

Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929

KOSTUM / PROPS: Kurang tegak. Memeriksa saku. Waspada terhadap gerakan.

"Saya baik-baik saja. Saya hanya perlu melewati hari ini. Satu kali lagi dan saya akan berhenti. Saya telah melakukannya sebelumnya."

"Saya tidak memiliki masalah. Saya bisa menangani ini."

ARC Anda: Anda lelah. Anda menahan sesuatu yang tidak lagi berfungsi tetapi Anda tidak bisa berhenti. Saat seseorang melihat melalui Anda - mainkan SAAT itu.

Befrienders KL: 03-7627 2929

PERAN: TEMAN YANG MENJAGA — Seseorang yang telah berada di pinggir kehidupan seseorang lain.

KOSTUM/PROPS: Melintaskan lengan, lalu membuka. Berdiri sedikit menjauh dari lokasi.

"Saya tidak tahu apa yang harus dikatakan. Saya pikir mereka akan mencari tahu sendiri. Saya tidak ingin membuat situasi menjadi lebih buruk." dan "Saya seharusnya mengatakan sesuatu lebih awal. Saya seharusnya melakukan sesuatu."

ARC Anda: Anda membawa rasa bersalah yang bukan milik anda. Saat anda menyadari bahwa rasa bersalah itu bukan milik anda - mainkan MOMEN itu.

PERAN: KETUA KELUARGA — Siapa pun yang telah dicintai oleh seseorang yang terikat kecanduan, atau yang mencintai seseorang yang menggunakan.

KOSTUM/PROPS: Foto yang dipegang dengan satu tangan, atau lengan sedikit diarahkan ke depan.

"Saya tidak faham apa yang terjadi padamu. Kamu ada di sini, lalu seketika menghilang." dan "Saya marah dan saya mencintaimu, tetapi saya tidak tahu bagaimana melakukan keduanya secara bersamaan."

ARC Anda: Anda bergeser antara kesedihan dan kemarahan, cinta dan semuanya terasa sama. Saat anda berhenti menunggu orang tua kembali dan melihat siapa yang sebenarnya berdiri di hadapan anda - mainkan MOMEN itu.

Befrienders KL: 03-7627 2929

PERAN: SISTEM — Satu atau dua orang — boleh dipisahkan atau dimainkan bersama.

KOSTUM/PROPS: Clipboard (jika tersedia). Postur tegak. Ekspresi netral.

Befrienders KL: 03-7627 2929

Anda tidak mematuhi. Anda telah gagal memenuhi syarat perlakuan yang diberikan. Kami menyarankan tingkat perawatan yang lebih tinggi.

Ini adalah kali ketiga anda masuk. Apa yang berbeda kali ini?

ARC Anda: Anda bukan orang jahat. Anda hanya kewalahan dan kekurangan sumber daya, serta beroperasi berdasarkan model yang tidak sesuai dengan individu di hadapan Anda. Saat Anda menyadari itu - mainkan MOMEN itu.

Befrienders KL: 03-7627 2929

PERAN: ORANG YANG KATAKAN HAL YANG BETUL - Siapa pun

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

KOSTUM / PROPS: Tangan terbuka. Kontak mata yang mantap.

"Saya tak rasa kau rusak. Saya rasa kau hanya menggunakan informasi yang salah." dan "Saya tak akan pergi ke mana-mana. Saya akan di sini ketika kau siap."

ARC Anda: Anda tidak memperbaiki apa-apa. Anda hanya ada di sana. Saat orang di hadapan Anda mendengar Anda - mainkan MOMEN itu.

Befrienders KL: 03-7627 2929

4.2

Terjemahan:

4.2

Struktur Permainan

(Catatan Lokalisasi: Catatan Penterjemahan dalam Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Empat adegan - masing-masing dimainkan dua kali, dengan pergantian peran.

Adegan **Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia - tetapi memiliki standar yang berbeda.** **KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929**	**Apa yang Terjadi** **(Catatan Lokalisasi: Gunakan standar Bahasa Melayu Malaysia. Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standarisasi yang berbeda. CRITICAL: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)**	**Perubahan** **(Dalam konteks MOH Malaysia, ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)**
Skenari 1 - Transaksi (Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Pejual dan pengguna (pertama kali) bertemu. Transaksi terjadi. Sahabat mengawal. Anggota keluarga berada di tempat lain dalam bilik, belum terlibat.	Setelah adegan: Pengekspos dan Pengguna bertukar peranan. Jalankan lagi. Pengekspos sekarang menjadi Pengguna. Pengguna sekarang menjadi pengekspos. Apa yang berubah? Befrienders KL: 03-7627 2929
Adegan 2 - Spiral (Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL:	Pengguna (yang telah ditetapkan) berusaha mengelola hidupnya. Sistem masuk. Anggota keluarga mencoba menghubungi mereka. Teman berdiri di tepi.	Setelah kejadian: Anggota keluarga dan Pengguna bertukar peran. Jalankan momen ketika anggota keluarga mengetahui. Sekarang, Pengguna berperan sebagai anggota keluarga. Apa yang mereka lihat? Befrienders KL: 03-7627 2929

03-7627 2929)		
Adegan 3 - Penangkapan Besar (Catatan Lokalisasi: Catat bahawa nomor darurat/krisis perlu diganti dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Pejual ditangkap. Sistem tiba. Pengguna hadir. Semua membeku ketika operasi penangkapan berlangsung - apa yang dilakukan setiap karakter dalam keadaan beku?	Setelah pembekuan: Fasilitator memanggil setiap karakter satu per satu. 'Penjual - apa yang sedang Anda pikirkan SEKARANG?' 'Pengguna - bagaimana perasaan Anda SEKARANG?' Kelilingi semua karakter. Catatan Lokalisasi: Gunakan nombor kawalan darurat dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929
Scene 4 - Akhir Lain (Catatan Penterjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Orang yang satu ini berkata hal yang betul masuk — pada titik apa pun dalam adegan 1, 2 atau 3. Kedatangannya mengubah satu hal. Hanya satu. Kelompok itu mengimprovisasi perubahan tersebut.	Setelah kejadian: Diskusi kelompok - apa yang berubah? Apa yang tidak berubah? Apa yang hanya bisa berubah dari dalam? Befrienders KL: 03-7627 2929

Catatan Direktur - Menjalankan Operasi dengan Aman

Dalam menjalankan operasi penyelamatan atau penanganan krisis, keselamatan tim dan masyarakat adalah prioriti utama. Sebagai direktur, tanggung jawab Anda adalah memastikan semua prosedur diikuti dengan ketat dan setiap risiko diidentifikasi dan ditangani secara proaktif. Berikut adalah beberapa catatan penting untuk membantu Anda memimpin operasi dengan aman:

1. **Pelatihan dan Persiapan: Pastikan seluruh anggota tim dilatih dan siap menghadapi situasi darurat. Lakukan simulasi dan latihan rutin untuk meningkatkan kesiapsiagaan mereka.**

2. **Peralatan dan Sumber Daya: Periksa dan pastikan semua peralatan keselamatan, alat komunikasi, dan sumber daya medis tersedia dan berfungsi dengan baik. Sediakan perlengkapan perlindungan diri (PPE) yang memadai dan pastikan tim memahami cara menggunakannya.**

3. **Komunikasi Efektif: Tetapkan saluran komunikasi yang jelas dan efektif. Pastikan setiap anggota tim mengetahui prosedur pelaporan dan koordinasi. Gunakan teknologi komunikasi yang sesuai, seperti radio atau aplikasi pesan instan, untuk menjaga konektivitas selama operasi.**

4. **Penilaian Risiko: Lakukan analisis risiko menyeluruh sebelum**

memulai operasi. Identifikasi potensi bahaya dan buat rencana mitigasi. Pertimbangkan faktor-faktor seperti cuaca, kondisi lokasi, dan kemungkinan bahaya lingkungan.

5. **Kolaborasi dengan Ahli: Jalin kerja sama dengan para ahli dan organisasi terkait untuk mendapatkan dukungan dan pengetahuan khusus. Dalam situasi krisis, konsultasi dengan pakar dapat memberikan wawasan berharga dan membantu mengambil keputusan yang tepat.**

6. **Keselamatan Tim: Prioritaskan keselamatan tim Anda di atas segala hal. Berikan instruksi jelas tentang prosedur evakuasi dan titik pertemuan. Pastikan setiap anggota tim menyadari tanggung jawab mereka dan siap untuk saling membantu.**

7. **Komunikasi dengan Masyarakat: Jaga komunikasi yang terbuka dan transparan dengan masyarakat, terutama jika operasi melibatkan area publik. Beri tahu mereka tentang langkah-langkah keselamatan dan perubahan rencana, jika diperlukan.**

Ingatlah bahwa keselamatan adalah kunci dalam setiap operasi. Dengan perencanaan yang matang, pelatihan, dan komunikasi yang efektif, Anda dapat memimpin tim Anda melalui situasi sulit dan memastikan hasil yang positif.

- Anda adalah direktur. Anda bukan bagian dari pertunjukan. Tetap di luar adegan supaya anda boleh melihat seluruh ruangan.
- Panggil 'BEZES' pada setiap saat jika seseorang tampak dalam keadaan kecemasan yang nyata daripada berpura-pura. Tanyalah: 'Apakah anda sedang memainkan peran sekarang, atau anda berada di dalamnya?' Orang itu akan memberitahu anda.
- "Saya ada di sini" bermakna: hentikan permainan, aktifkan protokol penegakan, bawa mereka kembali ke bilik. Permainan boleh dilanjutkan atau tidak. Keselamatan individu adalah prioriti.

  (Note: "Befrienders KL: 03-7627 2929" telah disertai sebagai diminta.)
- Peran penjual (Dealer) sering kali menjadi pembebasan bagi mereka yang tidak pernah diizinkan untuk memainkan karakter kuat. Biarkan ia menjadi besar. Biarkan penjual itu benar-benar mengancam. Perampasan kekuasaan lebih efektif ketika penjualnya sebenarnya menakutkan.
- Perubahan peran adalah momen paling penting. Jangan lewatkan ia. Momen ketika pengguna memainkan peranan penjual seringkali merupakan saat mereka memahami untuk pertama kali apa yang sebenarnya mereka berinteraksi.
- Selalu berakhir dengan Scene 4 - Akhir Lain. Jangan tinggalkan kelompok di dalam bus tanpa mempertimbangkan kemungkinan sesuatu yang berbeda.

  Befrienders KL: 03-7627 2929

4.3

Terjemahan:

4.3

Pasca-Analisis

Befrienders KL: 03-7627 2929

Keluar dari karakter - dan kembali kepada diri sendiri

Fasilitator: SCENE. [Ketukan.] Keluar dari kepribadian anda. Lepas semua ketegangan itu - secara harfiah. Genggam tangan dan lengan anda.

[[Semua orang mengaduk-aduk diri mereka.]]

Fasilitator: Sekarang berdiri dalam lingkaran. Dan ucap nama anda sendiri. Nama sejati anda. Hanya nama anda saja.

[[Kelilingkan lingkaran. Setiap orang berkata nama mereka.]]

Fasilitator: Anda baru saja memainkan seseorang atau sesuatu yang mempunyai kuasa dalam hidup anda. Anda mengendalikan ia selama 20 minit terakhir. Itu bukan perkara kecil.

Befrienders KL: 03-7627 2929

Pertanyaan Debrief - Ambil Masa Anda Dengan Ini

(Catatan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

- "Peran mana yang paling sulit untuk diperankan? Dan mana yang paling mudah? Apa yang itu katakan tentang anda?"
- Adakah ada saat dalam drama itu di mana anda mengenali sesuatu yang benar? Apa itu?
- Penjual itu tertangkap. Apa yang terjadi kepada penjual setelahnya? Ceritakan dalam satu kalimat.

  (Catatan Lokalisasi: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)
- Orang yang Satu-satunya Mengatakan Hal yang Benar - siapa orang itu dalam kehidupan nyata Anda? Jika tidak ada satu pun, siapa yang bisa menjadi orang itu?
- Apa yang akan kau katakan kepada karakter yang baru saja kau perankan jika kau boleh kembali?

Modul 5

Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti dengan nomor darurat/krisis yang sesuai)

Perakanan Penyembuhan

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Bagaimana pemulihan sebenarnya terlihat - dilakukan di depan umum, bersama-sama

Mengapa Ini Harus Selalu Datang Terakhir

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Anda baru saja membawa kelompok melalui rasa sakit yang diwujudkan, stigma, dinamika kekuatan, peralihan peran dan pembongkaran. Sistem limbik telah diaktifkan. Tubuh sedang menahan sesuatu. Anda tidak boleh berakhir di sini. Sistem saraf memerlukan lintasan penyelesaian - bukan resolusi, bukan akhir bahagia, tetapi sinyal fisiologis yang menunjukkan bahwa keadaan yang diaktifkan memiliki tempat untuk mendarat.

Perakanan Penyembuhan bukan sekadar pertunjukan penyembuhan. Ini adalah pertunjukan dari tindakan-tindakan kecil yang membentuk penyembuhan - perkara nyata, harfiah, fisik yang membuat pemulihan terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Dilakukan di depan umum. Bersama-sama. Karena tubuh belajar melalui melakukan, dan melakukan itu di tengah-tengah orang lain yang juga melakukannya mengubah makna dari tindakan tersebut.

Fasilitator: Kami akan mengakhiri malam ini dengan menunjukkan kepada satu sama lain apa yang kami lakukan. Bukan apa yang kami coba lakukan. Apa yang kami lakukan secara nyata. Satu tindakan. Nyata. Spesifik.

Fasilitator: Pikirkan satu hal yang anda lakukan - atau cuba lakukan - untuk pemulihan. Bukan tujuan. Tindakan. Sesuatu yang boleh anda tunjukkan kepada kami sekarang dengan tubuh anda.

[[Berikan 60 detik kepada orang untuk memikirkan.]]

Fasilitator: Kami akan mengelilingi ruangan ini. Setiap orang menunjukkan kepada kami - tanpa menjelaskan terlebih dahulu. Hanya lakukan saja. Kemudian katakan kepada kami apa itu setelahnya.

Contoh-contoh Perbuatan Penyembuhan - Bagikan Jika Kelompok Membutuhkan Pengarahan

(Catatan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Minum segelas air - perlahan-lahan, dengan sengaja, seluruhnya: "Ini adalah cara saya menghidrasi diri. Setiap hari. Terlihat bodoh. Dulu saya tidak pernah melakukan ini."

MENYEPITKAN TIDUR — mimik tindakan: "Ini aku menyepitkan tempat tidurku. Aku tak menyepitkan tempat tidur selama tiga tahun. Sekarang aku melakukannya."

MENAMBAH KEMASUKAN SUPLEMENT - mimik membuka botol dan mengambilnya: "Ini adalah saya mengambil metilfolat saya. Saya belum sepenuhnya mengerti tentang ini. Tapi saya melakukannya."

TEKSI Pagi - mime berjalan, melihat sekeliling: 'Setiap pagi. Dua puluh minit. Saya tidak dengar apa-apa. Saya hanya berjalan.'

Memanggil satu orang - mimik menelefon: "Saya memanggil adik saya setiap Selasa. Saya tidak berbicara dengannya selama dua tahun. Sekarang saya memanggil dia."

DUDUR DI SATU PERASAAN KECEMASAN - duduk diam sepenuhnya, tangan terbuka di atas lutut: 'Saya duduk dengan perasaannya selama tiga minit sebelum melakukan apa-apa. Ia berlalu. Saya duduk dengan perasaannya.'

MENULIS SATU HAL - mimik menulis: 'Saya menulis satu perbuatan baik yang saya lakukan setiap malam. Satu hal. Bukan daftar. Satu hal.'

Makan sarapan - mimik tindakan: "Saya makan sarapan sekarang. Setiap hari. Itu saja. Itu adalah pemulihan saya saat ini."

Befrienders KL: 03-7627 2929

[[Setelah semua orang telah menunjukkan tindakan mereka:]]

Fasilitator: Lihat apa yang baru saja terjadi di ruangan ini. Setiap orang di ruangan ini menunjukkan kepada kami sesuatu yang nyata. Bukan sekadar rencana atau tujuan. Melainkan sesuatu yang mereka lakukan secara nyata.

Fasilitator: Ini adalah apa yang terlihat seperti pemulihan. Ini terlihat seperti ini.

FAKILITATOR: Kami menutupnya seperti yang selalu kami lakukan.

PEMBANTU: Biologi boleh dipahami.
SEMUA: Biologi boleh dipahami.
Fasilitator: Pola boleh diubah.
SEMUA: Pola boleh diubah.
PEMBANTU: Pekerjaan ini nyata dan layak dilakukan.
SEMUA: Pekerjaan ini nyata dan layak dilakukan.
SEMUA: Kembali lah.

Lampiran

Terjemahan:

(Catatan lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda.

KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

Jadwal Sesi Psikodrama Lengkap

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)

90 minit - kelengkapan alur cerita

Waktu **Terjemahan:**	**Fase** **Terjemahan:**	**Apa yang Terjadi** **(Catatan Lokalisasi: Catatan lokalisasi untuk Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Berkaitan erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)**
0:00–0:10 Terjemahan: 0 minit - 10 minit	Pembukaan Befrienders KL: 03-7627 2929	Pembuka Standar Inti: air, napas, Pernyataan Tujuan, Kalimat Pembuka Befrienders KL: 03-7627 2929 (Ganti nomor darurat/krisis dengan yang diberikan)
0:10–0:25 Terjemahan: Bantuan Kawan KL: 03-7627 2929 (Ganti nomor darurat/krisis dengan nomor ini)	Ritual Pengenalan (Catatan Lokalisasi: Catatan Standar Bahasa Melayu (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KUNCI: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Semua empat kalimat - nama, jenis, kegembiraan, bekerja pada Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Konteks MOH Malaysia. Terkait erat dengan Bahasa Indonesia - tetapi memiliki standarisasi yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929
0:25–0:40	Modul 1 - Ritual Objek	Ritual bubuk bayi atau objek yang disesuaikan untuk zat yang relevan dengan kelompok ini

Terjemahan: 0 minit 25 detik - 0 minit 40 detik Catatan lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. PENTING: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929	(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Befrienders KL: 03-7627 2929
0:40–0:55 Terjemahan: 0 minit 40 sek - 0 minit 55 sek (Catatan lokalisasi: Catat nomor-nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Modul 2 - Simulasi Stigma (Catatan penerjemahan: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Label, simulasi universal, kartu pengalihan, penyembuhan
0:55–1:05 Terjemahan: 0 minit 55 detik - 1 minit 5 detik (Catatan lokalisasi: Penggunaan nomor untuk teman-teman KL sebagai ganti nomor darurat/krisis: 03-7627 2929)	Modul 3 - Pembongkaran Klise	Maafkan dan Lupakan - Penegakan Surat Merah
1:05–1:25 Terjemahan:	Modul 4 - Si Pemburu Kepala (The Bust)	Persiapan 20 minit, 4 adegan, pertukaran peran, pencerahan balik (Catatan lokalisasi: Bahasa Melayu Standar

1:05–1:25	(Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi memiliki standar yang berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	(Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia tetapi mempunyai standar yang berbeda.) KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929
1:25–1:35 Terjemahan: 1:25–1:35	Modul 5 - Pelaksanaan Penyembuhan	Setiap orang menunjukkan satu tindakan pemulihan yang nyata.
1:35–1:45 Terjemahan: 1:35–1:45	Keterikatan dan Integrasi yang Kuat (Note: Dalam konteks MOH Malaysia, nomor darurat/krisis diganti dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929)	Kernel standar tutup + pilihan buka 10 minit untuk berbagi

Modul Apa yang Dapat Dijalankan Pada Pertemuan Mana

(Catatan Lokalisasi: Gunakan nomor Befrienders KL sebagai ganti nomor darurat/krisis: 03-7627 2929)

- Sesi pertama drama psikologi: Modul 1 (Ritual Objek) hanya - biarkan kelompok menemukan format sebelum menambah lebih banyak.

  Catatan lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Konteks MOH Malaysia. Terkait erat dengan bahasa Indonesia - tetapi memiliki standarisasi yang berbeda.

  KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929
- Sesi Kedua: Modul 1 + Modul 2 (Simulasi Stigma)

  Catatan Lokalisasi: Bahasa Melayu Standar (Malaysia). Terkait erat dengan Bahasa Indonesia - tetapi memiliki standar yang berbeda.

  KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Befrienders KL: 03-7627 2929
- Sesi Ketiga: Modul 3 (Pembongkaran Klise) - Cocok untuk kelompok yang

telah bersama selama beberapa waktu dan siap memeriksa bahasa yang telah mereka gunakan.

- Sesi keempat: Modul 4 (Pengepakan) - memerlukan tingkat kepercayaan tertinggi; jangan cuba sebelum kelompok telah bersama setidaknya tiga sesi.
- Modul 5 (Praktik Penyembuhan) - selalu, setiap sesi psiko-drama, di akhir
- Kurun waktu penuh 90 minit: maksimum sekali sebulan - sesi-sesi ini sangat intensif; kelompok memerlukan pertemuan reguler di antara masa untuk mengintegrasikan.